18.009 Kapusta kyslá dusená
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta kyslá b.n.	10,00	10,00	12,00	12,00	13,00	13,00	16,00	16,00
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18
olej	0,30	0,30	0,45	0,45	0,60	0,60	0,75	0,75
zemiaky	1,50	1,20	2,50	2,00	3,00	2,40	4,00	3,20
cibuľa	0,50	0,42	0,70	0,59	0,80	0,68	1,20	1,02
rasca	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
jablká	1,00	0,65	1,50	0,97	2,00	1,30	2,00	1,30
hmotnosť porcie v g	110		130		160		200	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú kyslú kapustu, soľ, rascu, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Kapustu zahustíme umytými, očistenými, postrúhanými zemiakmi a jablkami. Dochutíme soľou, cukrom a povaríme.
Podávame k pečenému mäsu so zemiakmi alebo knedľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	349	84	1,42	3,4	1,8	10,3	2,9	57,0	0,7	0,004	0,1	0,1	34,8	0,3
B	490	118	1,85	5,0	2,8	14,3	3,7	69,9	0,9	0,005	0,1	0,1	42,7	0,5
C	586	141	2,08	6,6	3,7	16,0	4,2	77,2	1,0	0,006	0,1	0,1	46,7	0,5
D	736	177	2,64	8,3	4,6	20,3	5,2	95,8	1,2	0,007	0,1	0,1	57,9	0,7